



# PFA 體適能綜合能力評核計劃 報名須知

**注意：逾時指定時間 10 分鐘者或會被取消參與評核資格**

請於 15 分鐘前到場並於報到處報到並填寫 PAR-Q、參加者同意書及等候進行量度  
「靜態血壓、心率」。

如「靜態血壓、心率」量度未能通過，屆時測試員會按情況繼續或停止測試。因測試時間有限，如仍需應考其他項目均需以原本考試費重新申請，恕不作任何改期。

**\*\*考生如於當日申報病假或事假，測試將直接以缺席處理，恕不設改期及不設退款\*\***

如閣下有意了解更多評核計劃之測試內容、評分準則及示範片段，詳情請登入本會網頁(<http://www.hkpfa.org.hk>) 瀏覽。

## 測試前準備：

1. 仔細閱讀測試程序，以量力而為的態度參與測試。
2. 穿著舒適輕便衣服鞋襪，並預備可替換的衣物。
3. 必須在測試前二至三小時前進食，避免過餓或過飽。
4. 確保身體有充足水份，帶備適量飲料和食品，以備不時之需。
5. 避免在測試前三小時內吸煙或飲咖啡，避免在測試前二十四小時內飲酒。
6. 避免在測試前二十四小時進行劇烈運動。
7. 測試前一晚要有充足及優質睡眠。
8. 如有身體不適，請勿進行測試。
9. 參加者須要在整個過程自備及配戴口罩。
10. **本會不接受當日申報病假或事假，測試將直接以缺席處理。**
11. **如需請病假，須於測試舉行前三日本會辦公時間內電郵(至 [kissi@hkpfa.org.hk](mailto:kissi@hkpfa.org.hk) 及 [info@hkpfa.org.hk](mailto:info@hkpfa.org.hk)) 形式通知本會(以電郵顯示之日期時間為準)，並於通知日後五天內連同當日醫生證明信件親臨辦事處 / 電郵回覆連清晰檔案，用以申請延期，否則以缺席處理。**
12. 參加者須出示身份證明文件予測試員核對個人資料之用。
13. 測試成績單於測試日後一日計起十四個工作天以本地平郵形式寄出。
14. 測試前、測試中或測試後如有身體不適，應知會在場工作人員、測試員或急救員，以便提供適當支援。
15. 考試時間會因應當日場地及測試進度而定，或有延誤，請各考生預留時間。
16. 如因個人核對資料有誤而引致最後成績單上分數有誤，受試者需重新提交報名費用(港幣 \$ 300 元正)以更正及重發成績單。

如考生欲測試當日以病假改期，須於前三天本會辦公時間內以電郵(至 [kissi@hkpfa.org.hk](mailto:kissi@hkpfa.org.hk) 及 [info@hkpfa.org.hk](mailto:info@hkpfa.org.hk)) 書面形式通知本會(以電郵顯示之日期時間為準)，並於測試舉行後五天內連同當日醫生證明信件親臨辦事處申請延期，否則以缺席處理。

**\*\*本會不接受當日申報病假或事假，測試將直接以缺席處理\*\***

逾期申報的缺席者(即在測試舉行後提出)如仍希望應考，均需以原本考試費再作重新申請考試，不作任何改期申請。

因上述應試時段由閣下經考慮後選擇，如以個人理由要求調動考期，須於**考試前七個工作天以電郵形式申請**並提供以下資料以作核實通知本會，然後在指定日期前繳付港幣\$50 行政費以作改期，延期後之考試費用由申請延期當日起保留兩年有效期。(即如在指定日期前未能繳付行政費，均需以原本考試費再作重新申請)

|       |  |
|-------|--|
| 英文全名: |  |
| 中文全名: |  |
| 聯絡電話: |  |
| 改期原因: |  |